

Рациональное питание детей во второй младшей группе



Цель: Правильное, или рациональное питание направлено на обеспечение укрепления и улучшения здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний

Подготовила:
воспитатель Короткова Л.А.

Нижегородская область
г. Дзержинск
2020

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?



Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Всего в день ребенок 3-5 лет должен получать: белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

На **завтрак** ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай

или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром.

Обед должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре.

В **полдник** ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съесть печенье, ватрушку или булочку, фрукты.

На **ужин** лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует.



Но **немаловажным** является поведение ребёнка за столом во время приёма пищи. Он должен усвоить некоторые правила. Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.



- Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а

отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.

- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

